6.063 Roštenka cigánska
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,20	1,02	1,50	1,27	2,00	1,70	2.50	2,12
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18
zemiaky	12,00	7,80	17,00	11,05	22,00	14,30	25,00	16,25
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
slanina údená bez kože			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
uhorky sterilizované b. n.	0,50	0,45	0,70	0,63	0,90	0,81	1,20	1,08
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	124		170		226		252	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	90		130		180		200	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na roštenky. Mierne naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja. Údenú slaninu pokrájame a so zvyškom oleja rozškvaríme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, ktorú opražíme, červenú mletú papriku, vložíme opečené roštenky, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Udusené roštenky vyberieme, do šťavy pridáme očistené na kocky pokrájané zemiaky a uvaríme. Pred koncom úpravy zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme očisteným prelisovaným m cesnakom, na kocky nakrájanými sterilizovanými uhorkami a 20 minút povaríme.
Na tanieri plátky mäsa upravujeme tak, že dáme príslušné množstvo zemiakov na tanier a na ne položíme plátok mäsa. Podávame s chlebom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	910	218	12,53	9,2	1,8	19,7	2,9	30,6	2,6	0,018	0,1	0,1	14,3	3,9
B	1230	295	15,19	12,8	3,1	27,3	4,1	40,6	3,3	0,023	0,1	0,1	20,0	4,8
C	1544	371	17,83	16,2	4,3	35,3	5,3	52,4	4,0	0,029	0,2	0,2	26,2	5,7
D	1807	434	20,23	19,5	5,5	40,6	6,1	61,7	4,6	0,036	0,2	0,2	30,4	6,4